

UAM

ЖУРНАЛ «УРАЛЬСКИЕ АВИАЛИНИИ» / #1 (124) ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2020



WWW.UAM.RU

ДЖОРДЖ ГАИТАНОС:

*«Чтобы почувствовать себя лучше,
нужно не так много времени»*

БЕСЕДОВАЛА ПОЛИНА СУРНИНА

В мае этого года в Швейцарии на Люцернском озере открывается новый оздоровительный центр, работающий по системе Шено, — Chenot Palace Weggis. Директор и главный врач Chenot Group Джордж Гаитанос рассказал нашему изданию о том, зачем организму нужен кризис и как влияет на качество сна постельное белье из полимерных волокон.



ДЖОРДЖ ГАИТАНОС

ДИРЕКТОР И ГЛАВНЫЙ
ВРАЧ CHENOT GROUP

— В чем суть системы Шено?

— Мы не лечим заболевания, мы занимаемся их профилактикой, укрепляя здоровье с помощью велнеса. Почему в 45 лет нельзя с такой же легкостью делать то же самое, что в 20? Играть в футбол, на лету воспринимать информацию? Если использовать простые аналогии, в 20 лет аккумулятор нашего организма полностью заряжен. Но стрессы, недостаток сна, плохое пищеварение, негативные эмоции, отсутствие фитнеса отнимают у него заряд. Когда энергии мало, заболеть куда проще. Что делаем мы? Чистим полюса (это детокс) и заново заряжаем аккумулятор. За неделю нельзя решить все проблемы, но можно запустить естественную способность тела — стремиться к улучшению самочувствия.

Как ключевой метод терапии мы используем спа: массажи, гидротерапию, обертывания с применением лечебной грязи. Кроме того, у нас представлена

медицинская стимуляция. Продуманная комбинация двух этих методов готовит тело к последующей перезагрузке. Обычно она происходит через 1,5–2 месяца после отъезда из центра. Мы советуем людям дома продолжать следить за здоровьем. Возвращаться в идеале стоит два раза в год. А раз в месяц голодать самостоятельно.

Помимо спа и медицинской стимуляции, мы предлагаем особую диету. В 1970-е годы Анри Шено — он считается пионером в сфере профилактической медицины — понял, что телу нужен так называемый кризис. Как его создать? Диетой. Когда человек голоден, мозг думает, где раздобыть еды, и мобилизует запасы жира. Все наши процедуры — массажи, гидротерапия — помогают перерабатывать его в энергию. Но вместе с жиром в организм попадают токсины, которые в нем находились, поэтому очень важно насыщать печень питательными элементами, чтобы она эффективно выводила вредные вещества.

— Центр в Веггисе — уже третий по счету Chenot Palace. Что там будет такого, чего нет больше нигде?

— Мы оборудовали четыре комнаты для сна со специальными стенами, которые поглощают шум и вибрации. Свет в комнатах имитирует движе-



ние солнца в течение суток: мы воздействуем на выработку гормонов сна естественным образом. Постельное белье сделано из синтетических полимерных волокон. Оно аккумулирует тепло тела и преобразует в инфракрасное излучение, которое улучшает кровообращение и метаболизм. Кроме того, в этих комнатах используется технология глубокой релаксации: с помощью акустических волн специальный аппарат трансформирует альфа- и бета-волны в мозгу человека в тета-волны, на которые мозг настроен за одну стадию до сна.

В структуре центра появится отдел Human Performance Department, который будет исследовать, как функционируют разные системы организма: дыхательная, кровеносная, костно-мышечная. Специалисты смогут отправить своих пациентов, например, к остеопату — снимать боль в позвоночнике, имея перед глазами его 3D-модель. Или заниматься на антигравитационной беговой дорожке Anti-Gravity Treadmill, где нижняя часть тела во время тренировки находится в невесомости, снимая чрезмерную нагрузку с суставов. Человек с лишним весом или травмами может бегать спринты. Еще варианты — криокамера с температурой -110°C и зал для тренировок с эффектом высокогорья. Заходишь в комнату — и ты на вершине Эльбруса или Килиманджаро.

— В чем особенности диеты Шено?

— Для создания кризиса организму необходим дефицит калорий — не более 1000 в день. Но важно еще сохранить полезные свойства еды. Для этого мы используем специальные маринады и вакуумные технологии приготовления, позволяющие готовить пищу при низких температурах. Соли практически нет, потому что она задерживает жидкость, кото-



рая должна циркулировать. Нет кофеина, который ведет к обезвоживанию организма. В рационе обязательно присутствуют медленные углеводы, они дают энергию надолго и снижают чувство голода. А чтобы защитить организм от воздействия токсинов, в меню есть продукты с антиоксидантными свойствами.

— Почему новый центр открылся именно в Швейцарии?

— Исторически Chenot Group — швейцарская компания. Мы несколько лет искали по всей стране место для нового центра и в итоге купили отель Park Weggis на Люцернском озере. В этом регионе традиции велнеса очень сильны. Park Weggis — роскошный исторический отель с собственным пляжем и видом на Альпы. Он очень удобно расположен: час на поезде от Цюриха, 2,5 — от Женевы, 3 — от Милана. Chenot Palace Weggis станет нашим флагманским центром. В него переедет офис, и все научные исследования будут вестись здесь. Мы поднимаем Шено на новый уровень, но важно понимать, что мы следуем оригинальному подходу, просто обосновываем его наукой. Самое главное в Шено — это атмосфера. У нас вы чувствуете себя как дома, а не как в больнице. Все уезжают от нас счастливыми.

О КОМПАНИИ:

CHENOT GROUP — ВЕЛНЕС-ОПЕРАТОР, УПРАВЛЯЮЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ЦЕНТРАМИ ТРЕХ ТИПОВ: CHENOT PALACE (МЕРАНО В ИТАЛИИ, ГАБАЛА В АЗЕРБАЙДЖАНЕ И ВЕГГИС В ШВЕЙЦАРИИ), ESPACE CHENOT (ЭРБУСКО В ИТАЛИИ) И ESPACE VITALITE CHENOT (АФИНЫ И КРИТ В ГРЕЦИИ, МАРРАКЕШ В МАРОККО И МОСКВА).